ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 4 juni 2016

Arubaanse Rosabelle Illes bruist van talent

Pagina 4 & 5

Inhoud

Voorpagina 1
Inhoud 2
Uitgelicht 3
Rosabelle Illes 4 & 5
Literatuur 6 & 7
Land in crisis 8 & 9
Eten & drinken 10 & 11
New Orleans 12 & 13
Recht 14
Puzzels 15
Beroep onder de loep 16

Foto van de week.

Het is 21 mei 2016. Langzaam maar zeker ‘kruipt’ de maan vanuit haar schuilplaats naar buiten. Dit mooie schouwspel werd vastgelegd door Ada Brito-Wederfoort.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com.

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

CORRECTIE Ari Manse

VORMGEVING Wendela Ataliede
Oscar Vanegas

Voorpaginafoto: Ken Wong

Aan deze Ñapa werkten mee:

Marja Berk
Monique Casimiri
Vaitiare Jansen
Brede Kristensen
Judice Ledeboer
William ten Veen
Johannes Visser
May Voges
Miriam de Windt
Ken Wong
Nelly Rosa

Thuis.

Sambalman

Monique Casimiri

Er circuleert een filmpje op internet over een meneer met een duidelijke Surinaamse tongval. Hij heet Maurice en staat bekend als de sambalman. Deze meneer maakt en verkoopt al jaren sambal. Hij fietst de kroegen in Rotterdam langs om zijn sambal te verkopen en hij heeft gretig aftrek. Hij is zo bekend dat een Nederlandse verslaggever op bezoek gaat bij deze meneer voor een reportage in zijn programma. De sambalman staat op het punt om promèntè te gaan snijden. De verslaggever vraagt of het kleine paprika’s zijn en de man laat hem in die waan. Of hij wil proeven, vraagt de sambalman. Ieder weldenkend mens zou voorzichtig een klein hapje nemen om te kijken of de sambal heet is of niet, maar niet deze verslaggever. Hij stopt de hele promèntè in zijn mond en bijt en kauwt alsof hij in geen dagen gegeten heeft. Je ziet het gebeuren. De rode waas voor zijn ogen, het zweet dat uit al zijn poriën ontsnapt, het onbeheerste naar lucht happen. Hij zoekt steun bij een tafel , maar kiest er uiteindelijk voor om zijn heil te zoeken op een bank. Ik krijg het benauwd als ik naar hem kijk en vraag mij af hoe hij nog adem kan halen. Tegelijkertijd vraag ik mij af hoe hij het in zijn hoofd heeft gehaald om dit te doen. En terwijl ik mij dit afvraag denk ik terug aan die anderen die ik ken die hem voor zijn gegaan. Mijn oom van moederskant. Mijn vader kreeg verkering met mijn moeder en haar jongere broers vonden hem wel een exoot, zo uit dat verre Curaçao. Beetje stoer doen hoorde er natuurlijk bij, dus toen mijn vader hem een eetlepel sambal aanbood voor een rijksdaalder dacht hij er geen minuut over na. Omgerekend heeft hij er nog geen 2 gulden aan verdiend. Hooguit een deuk in zijn imago en een levenslang wantrouwen richting mijn vader. Ook een ex-vriend van mij is deze twijfelachtige eer te beurt gevallen. Nu geen wantrouwen naar mijn vader, maar naar mijn zus. Ook hem werd verteld dat ze een kleine paprika aan het snijden was. Wat er tegenover stond om een lepel op te eten weet ik niet meer. Wel weet ik dat ik toen heel veel nieuwe Spaanse scheldwoorden heb geleerd.

Ik ben geneigd te denken dat het een mannending is. Iets stoers in de trant van je niet laten kennen. Een betere verklaring kan ik er niet voor vinden. Wie neemt er nou bij zijn volle verstand een hap hete sambal uit vrije wil? De verslaggever vraagt of de sambalman paprika’s aan het snijden is en daar lijkt de promèntè ook op, maar hij gaat op bezoek bij de sambalman. Enige intelligentie en voorbereiding van het werk hadden hem deze ervaring kunnen besparen. Ik denk dat de verslaggever heel slim is en heel goed wist wat hij deed. Hij heeft bewust die hele promèntè in zijn mond gestopt. Stoer toch? Prachtige televisie. Hij gaat al dagen rond op internet. Hij staat in één keer op de kaart in televisieland. Dat de sambal twee keer brandt zal hij zich niet gerealiseerd hebben. Soi, het leven van een televisieverslaggever gaat niet altijd over rozen, soms zit je eerst op de doornen.

Uitgelicht.

Ennia Triathlon

Voor de zesde keer werd afgelopen zondag de Ennia Curaçao International Triathlon gehouden. Circa 100 deelnemers zwommen 1,5 kilometer, fietsten 40 kilometer en liepen 10 kilometer. Snelste vrouw was de op Curaçao woonachtige Marlies Kort. Darwin Villalta uit Venezuela zette de snelste tijd neer met 2 uur, 1 minuut en 16 seconden.

Foto's: **Ennia** en **John Jairo Herrera**

Arubaanse Rosabelle Illes (28) presenteert derde dichtbundel

‘Iedere dag opnieuw zorgen dat je

Ook als kind betoverde Rosabelle Illes (28) met haar verhalen. Ze is een geboren leider, een radicale vernieuwer en een bruggenbouwer. Deze elementen komen allemaal samen in haar derde dichtbundel ‘Title’ die net uit is op Curaçao. Binnenkort moet ook haar kinderboek dat ze met Levi Silvanie schrijft uitkomen. Een gesprek met de dichteres die in haar werk antwoord zoekt op vragen.

Tekst: **Nelly Rosa** Foto’s: **Ken Wong**

Curaçao heeft een bijzonder plekje in het hart van de Arubaanse dichteres. Dat bleek tijdens de boeklancering van ‘Title’. “Zoals ik ook op Facebook zette. Het was niet de vraag óf ik met het boek naar Curaçao zou komen, maar wanneer”, vertelt Illes. “Ik vond het belangrijk om de stukken ook hier te presenteren. Mijn band met Curaçao is altijd sterk geweest. Mijn moeder is Arubaanse, maar mijn vader komt uit Curaçao. Ik heb veel familie hier.” Bovendien bewondert ze de kunstscène van Curaçao. “Ik heb altijd gezegd dat Curaçao ver ontwikkeld is op het gebied van literatuur en cultuur.”

Op haar achttiende debuteerde Rosabelle Illes met ‘Beyond Insanity’. Met het manuscript onder de armen toog ze naar Curaçao om met Enrique Muller, Nydia Ecury en Frank Martinus Arion om de tafel te zitten. “Ik liet hen het manuscript lezen voor feedback. Een week lang zat ik met hen samen. Hun invloed op mijn debuut was groot”, vertelt ze. In 2010 kwam ‘Spiel di mi Alma’, haar tweede bundel uit. In die periode bloeide haar vriendschap met onder anderen Curaçaose musici, dansers en dichters op. Ze werkte nauw samen met Levi Silvanie en Hemayel Martina, die in 2011 overleed bij een auto-ongeluk. Ze maakte de totstandkoming van zijn eerste dichtbundel ‘Ansestro Preokupá Sosegá’ van dichtbij mee. Tijdens haar boeklancering bracht ze liefdevol een hommage aan de veelbelovende dichter. Het eerbetoon bezorgde de zaal kippenvel.

Simpel

De omslag van Title, een ontwerp van Illes’ broer, is simpel en ziet eruit als een manuscript waarop een theekopje heeft gestaan. Ook de titel lijkt op het eerste oog simpel, maar door deze neutraal te laten kan de lezer deze achteraf, na het lezen van de bundel, zelf invullen. De publicatie bevat 21 gedichten, zes korte verhalen en drie overpeinzingen. In haar vroegere werk vertelde ze op rijmende wijze haar boodschap. Dit is een van de regels die ze heeft leren loslaten. “Je moet jezelf de ruimte gunnen om jezelf opnieuw uit te vinden.”

Al haar gedichten vinden na meditatie hun weg op papier. Haar werkmethode bestaat enkel uit meditatie en de durf om de informatie die ze in de ‘zero state’, het punt waar de constante gedachtestroom stopt, ontvangt ongefilterd op te schrijven. Illes redigeert ze daarna nauwelijks.

Getier

Met haar verhalen wil ze mensen raken. Anders heeft het geen zin. De Arubaanse is een aanhanger van de literaire beweging ‘stream of consciousness’ ofwel ongefilterd getier van een malende gedachtestroom. “Het verhaal wordt verteld terwijl je in het hoofd van de hoofdpersoon zit. Zoals in Virgina Woolfs ‘The Mark on the Wall’, waarin de hoofdpersoon naar een vlek op de muur kijkt en zich afvraagt wat het is en daar andere elementen bij voegt. Jij als lezer wil dat de persoon van zijn stoel afkomt en naar de muur loopt zodat hij kan zien wat de vlek is. Doordat het nergens over gaat kun je zoveel betekenis in de gedachtestroom leggen”, legt ze uit. Species, dat in Title is opgenomen, is zo’n oefening in ‘stream of consciousness’.

Tijdens haar minor Engelse literatuur aan de Webster University moest Illes als opdracht vanuit het perspectief van een willekeurige klant bij La Place schrijven. Ze koos een tafel waar twee vrouwen aan zaten en schreef wat er in een van de twee omging. “Dat ze daar zat was onbeduidend en ondergeschikt aan het verhaal. Ik liet haar foeteren op mensen die zonder iets bij V&D te kopen naar La Place gingen. Vervolgens mopperde ze dat toegang tot La Place slechts zou moeten kunnen met een kassabon van V&D.

je goed voelt bij wat je doet'

Het hele concept van consumentisme komt in haar getier voorbij", legt ze uit. Daarna laat ze de hoofdpersoon nadenken over munten die ze straks nodig heeft om vers brood te kopen voor het voeren van de duiven. Dat veel mensen duiven met oud brood voeren kan haar goedkeuring niet wegdragen. Filosofische begrippen als keuzevrijheid, superioriteit en bewustzijn passeren ook de revue. "Al die ideeën kun je met stream of consciousness in een kort verhaal kwijt."

Levendig

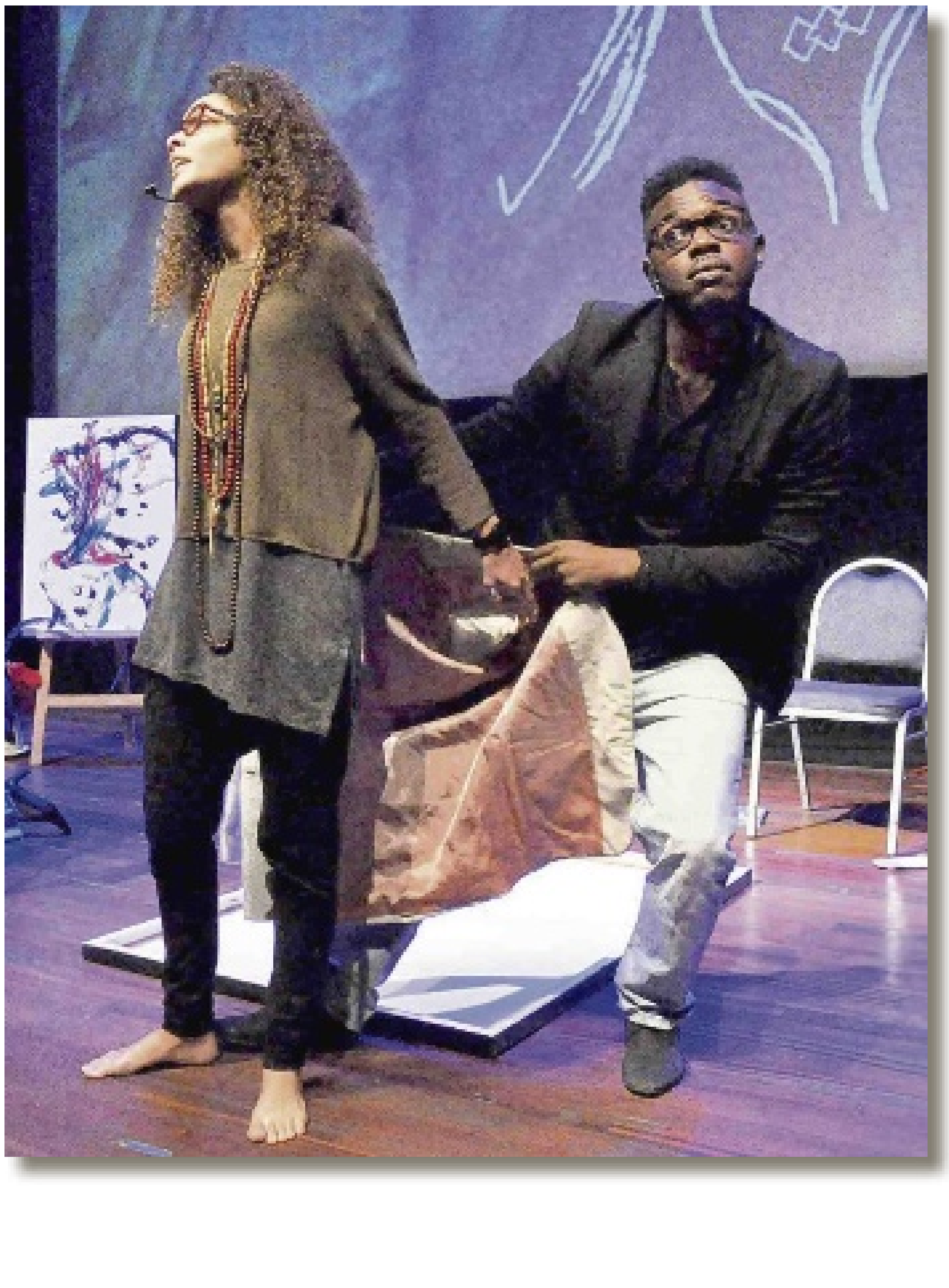
Het clichébeeld van dichters is niet op Illes van toepassing. Haar shows zijn levendig en brengen verschillende disciplines samen. Door zang, muziek en dans in haar shows te voegen vindt haar boodschap een vruchtbare bodem. Ze is zich ervan bewust dat ze in een discipline werkt die saai wordt gevonden. "Dichtkunst is impopulair. Als ik goed had kunnen zingen, was ik zangeres geworden. Dat had ik het liefst willen zijn. Het is veel makkelijker om een boodschap in een lied te verspreiden. Dat is de reden dat ik andere mogelijkheden ben gaan verkennen om poëzie over te brengen."
Daarnaast zijn de samenwerkingen een tactiek om mensen deelgenoot te maken van haar werk. "Wanneer iemand jou probeert te breken, kun je dat stoppen door die persoon onderdeel te laten zijn van waar jij mee bezig bent. Zodra je hen een deel van jouw succes aanbiedt, happen ze toe", legt ze uit. "Het gaat niet om jou, maar om die persoon. Het is heel natuurlijk en normaal om gelijkheid te willen. Jij, die de hogerop bent gekomen, moet niet vergeten dat je ook een mens bent. Als je succesvol bent voel je je vaak beter dan anderen, met andere woorden: je wordt minder mens. Daardoor raak je verblind." De verantwoordelijkheid rust op de schouders van degenen die het hebben gemaakt om een manier te vinden om de 'azijnpissers' op gelijk niveau te krijgen. "Zonder gelijkheid is er geen vrede", aldus Illes.

Liefde

In haar werk verkent de Arubaanse dichteres concepten als de gemeenschap, politiek, het doel van het leven en gerechtigheid. Ze liep met een grote boog om het thema 'voorwaardelijke liefde'. Tot Title. "Als je in een stabiele relatie zit en alles gaat goed, waarover ga je het dan hebben? Dat alles rozengeur en maneschijn is? Dat vind ik oninteressant", legt Illes uit.

"De oorsprong van mijn werk ligt in wat ik niet begrijp. Door middel van poëzie probeer ik vat te krijgen op de wereld. Als ik in een stabiele relatie zit en alles gaat goed, dan begrijp ik het en heb ik daar geen vragen over." Pas toen haar relatie van tien jaar vanwege de lange afstand uitging, kreeg ze inspiratie om de voorwaardelijke liefde te exploreren. "Het feit dat wij beiden groot genoeg waren om een besluit te nemen dat het beste was voor ons afzonderlijk, maar niet goed voor ons als paar, begreep ik niet. De voorwaardelijke energie zou zeggen: 'Iemand moet een offer brengen. Of jij gaat ergens ongelukkig wonen, of ik ga ergens ongelukkig wonen en we maken er het beste van, zolang we maar samen zijn.' Dat is het advies dat we krijgen en de boodschap van Hollywoodfilms. Daarmee groeien we op. Nog steeds zijn er mensen die mij vragen: hoe kun je dat hebben gedaan? Waarom ben je niet in Nederland gebleven? Het feit dat we ons eigen geluk voorop hebben gezet boven het samenzijn. Dat wilde ik in mijn gedichten verkennen. Daarna zag ik dat ik verschillende gedichten heb die daarover gaan en de eerlijkheid daarin. In Mira'mi zeg ik:

"Dichtkunst is impopulair. Als ik goed had kunnen zingen, was ik zangeres geworden."



Mira mi ku rabia riba e pais
ku a hipnotisá bo ku oportunidat
mi'n por kompetí
mi no por eksigí di bo atenshon
mi ke sekuestrá bo mente.
mira mi ta risibi elogio
pa no strob'a bo persigí bo soño
Mi a madurá nan di
nan a komplementa' mi
pa mi kurashi
pone un banda
i wak bo floresé."

"Wij hebben elk een egoïstisch besluit genomen. Dat is krachtig, maar het wordt ons niet geleerd om zo te kiezen. Het wordt ons aangepraat dat een persoon zijn dromen moet opofferen voor de liefde. Kies voor jouw geluk! Kies ervoor om jouw eigen pad te bewandelen!", zegt Rosabelle hartstochtelijk. Ze is er niet rouwig om dat ze Nederland verliet om zich weer te vestigen op haar geboorte-eiland. "Het was het waard."

Eilandskind

Ze was ongelukkig in Nederland waar ze haar master in sociale en organisatiepsychologie behaalde en nu bezig is met haar promotieonderzoek. "Holland was niet voor mij. Volgens het 'systeem' moeten we na de middelbare school weggaan. Dat systeem is in mijn ogen krom. Door weg te gaan ontdek je zogenaamd je identiteit of kun je succesvol worden. Dat zou niet kunnen als je dichtbij blijft. Met dat kromme idee worden we grootgebracht. Ik heb echter de zon en de warmte nodig om gelukkig te zijn. Het is altijd mijn intentie geweest om Aruba als uitvalsbasis te gebruiken. Ik wil dat mijn bed op Aruba staat en dat ik mij tijdens mijn reizen kan troosten met de gedachte dat mijn bed daar ligt."

Vertrouwen

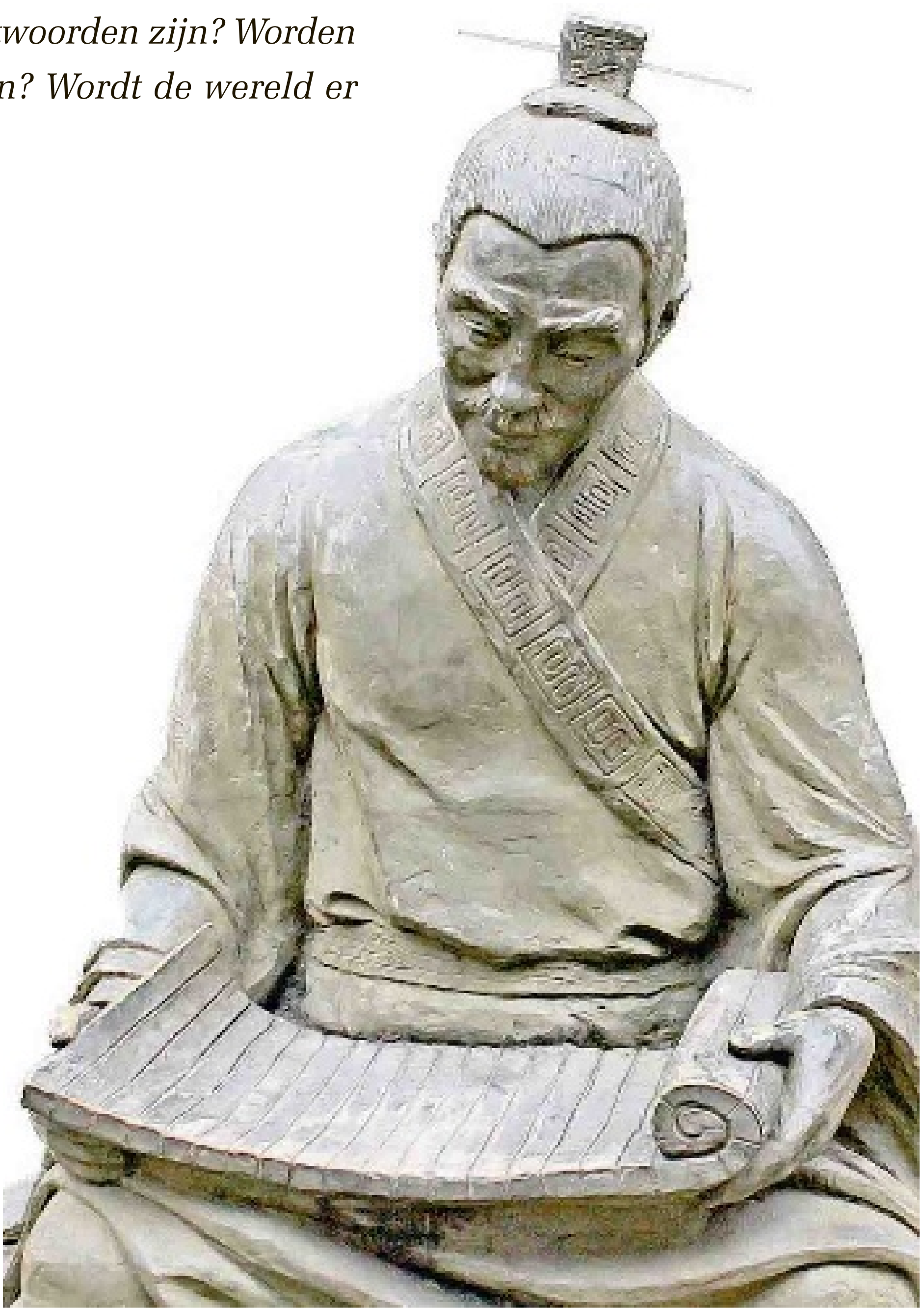
Met denken over de toekomst houdt de dichteres zich niet bezig. "Waar ik over tien jaar sta weet ik niet. Eerlijk gezegd wil ik het ook niet weten. Ik heb vertrouwen in het universum. Ik maak me geen zorgen over mijn toekomst. Ik heb al zo vaak meegemaakt dat alles wat ik had gepland, toch anders is gegaan. Ik heb aan den lijve ondervonden hoe weinig macht ik heb en hoe onwetend ik ben. Het enige wat je kunt doen is iedere dag opnieuw opstaan en ervoor zorgen dat je je goed voelt bij wat je doet. Als je er niet goed bij voelt moet je je antenne uitschuiven om van het universum te ontvangen hoe je wel vreugde kunt vinden in wat je doet. We zoeken God overal, in plaats van dat we naar binnen keren."

We need to realize that true life lies inside
I know it sounds cheesy
but it is so easy
and the fact that we're not there yet
that's creepy.

De Weg biedt met oude Chinese

De meeste mensen houden niet van filosofie. Waarom zouden we onze tijd verspillen met diepzinnige vraagstukken die toch niet te beantwoorden zijn? Worden we met dat soort discussies betere en gelukkigere mensen? Wordt de wereld er beter van? Nee toch.

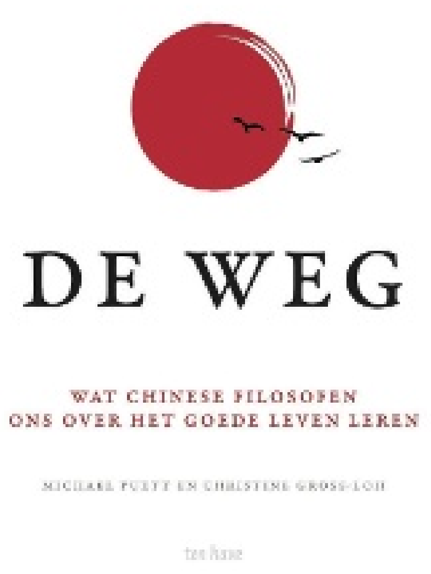
Tekst: **Brede Kristensen** Foto's: **Shutterstock**



We hebben allemaal van die momenten waarop we ineens, soms tot onze eigen verrassing, onszelf afvragen wat de zin van dit alles is. 'Dit alles' is dan het leven dat we leiden, ons werk, onze relatie, onze ruzie, onze ziekte. Noem maar op. Of ook de sociaal-politieke situatie waarin we leven, zonder uitzicht op verbetering met al die klunzige bestuurders.

Ik sta bij een stoplicht, ik heb haast, de zon brandt en de auto voor me blijft stomweg staan als het stoplicht op groen springt. Ik toeter, maar de bestuurder is bezig met zijn mobieltje. Als hij eindelijk merkt dat het licht op groen staat, springt het op oranje. Hij rijdt een metertje of twee en... trapt op de rem. Bang om door rood te rijden. Daar sta ik dan, knorrig kijkend naar de stromen auto's die nu van rechts en links het kruispunt passeren. De weg komt me voor als benauwend en klein. Geïrriteerd denk ik: waarom zit ik hier eigenlijk in deze auto?
Die basale vraag dringt zich onverwacht aan me op. Nog voordat het stoplicht op groen springt en ik weer een kans krijg om door te rijden, besef ik dat die vraag een akelige vraag is, dat ik eigenlijk de vraag naar het 'waartoe' stel.
Mijn hemel, die vraag is onmogelijk te beantwoorden. Waartoe? Ergens op tijd komen? Een opdracht binnenhalen? Beetje meer geld verdienen? Goede indruk maken? En straks vanavond een leuk feestje? Hmmm…
Er is niets nieuws onder de zon. Filosoferen hebben we nooit graag gedaan. Vakfilosofen misschien? Nee, zij al helemaal niet. Die houden zich met de kunst van het interpreteren van grote en kleine filosofen bezig. Dat is iets heel anders dan zelf filosoferen. Dus beste lezer, u, of moet ik zeggen 'jij', bent geen uitzondering.
Maar er ligt nu wel een leuk boekje binnen handbereik. Namelijk van de populaire – in de goede zin van het woord, dus serieuze – Amerikaanse filosoof Michael Puett, bekend om zijn heldere uitleg van de oude Chinese filosofie. Plus de relevantie van die filosofie voor ons dagelijkse leven. Voor de dagelijkse ergernissen in de auto, op het werk, in de familie. Enzovoort.

Daarover, over levenskunst, schreef hij een soepel geschreven boekje dat nu in het Nederlands is vertaald: 'De Weg, wat Chinese filosofen ons over het goede leven leren'. Ik zou zeggen: een aanrader, ook voor mensen die het normaal gesproken niet in hun hoofd halen een filosofische tekst te lezen. Bijna iedereen dus. Want het gaat in dit boekje over ons gewone leven en hoe daarvan iets beters te maken. Ik zeg niet 'iets leuks'. Ook niet 'iets succesvols'. Zelfs niet 'iets zinvols'. Nee, 'iets beters'.



Medemenselijkheid

Dat 'iets beters' betekent voor die grote Chinese filosoof Confucius (551-479 v. Chr.) niets anders dan 'meer medemenselijk'.
Wat wensen we voor onszelf? Een leuk leven, een succesvol leven, een gezond leven, een zinvol leven, een rijk leven? Of weet ik veel welke wensen we koesteren. Het advies van Confucius luidt: "Richt je niet te veel op specifieke doelen, maar op medemenselijkheid." Komt de rest dan vanzelf? Aha, dat hadden we misschien gedacht, maar dat is niet zo. Misschien een beetje. Nee, het antwoord is dat de rest dan gerelativeerd wordt.
Confucius wordt vaak gezien als een onbuigzame traditionalist die ons aanspoort de conventionele leefwijze te omarmen, gehoorzaam te zijn aan het gezag in familie en staat, en tevreden te zijn met het lot dat ons beschoren is. Dit beeld klopt niet.
Luisterend naar Confucius begrijpen we dat de wereld chaotisch is, dat er geen algemeen geldende regels bestaan, dat wie goed doet vaak niet beloond wordt en dat verkeerde mensen vaak op de verkeerde plek zitten.
Zijn advies is te proberen de omstandigheden goed aan te voelen, te beseffen dat emoties en intuïtie ons kunnen helpen omstandigheden beter aan te voelen, ons te verplaatsen in medemensen en te onderzoeken hoe zij de omstandigheden ervaren. Welke hun drijfveren zijn.
Dat houdt in dat we niet te snel een eigen standpunt moeten innemen of benoemen hoe en wie wij zijn. Zodoende beperken we onze ontvankelijkheid om de totale situatie onder ogen te zien. Die oogkleppen moeten we verwijderen.

Medemenselijkheid, dat beroemde begrip van Confucius, betekent niet dat we onze medemensen op hun wenken moeten bedienen. Zeker niet. Want de meeste mensen wenken ons met het oog op hun eigen persoonlijke belang.
Medemenselijkheid, zo legt Puett ons uit, betekent dat we met iedereen, inclusief onszelf rekening leren houden en enige orde in de chaos proberen aan te brengen met behulp van tijdelijke rituelen zodat het leven voor iedereen weer een beetje leefbaar is. Dan ontstaat er zoiets als geluksgevoel.
Hoe kunnen we een gelukkig mens omschrijven? Antwoord van Confucius: "Iemand die van enthousiasme vergeet te eten, van vreugde vergeet zich zorgen te maken en oud wordt zonder te merken hoe de tijd verstrijkt."

Begrijpelijkerwijs wilde men van Confucius weten of medemenselijkheid beloond wordt. Na de dood misschien? Confucius: "Kom op! Je weet nog niets van het leven. Hoe kun je dan het leven na de dood begrijpen?"
Dus is het het beste om je toe te leggen op medemenselijkheid. Dan begin je niet alleen het leven maar ook jezelf een beetje beter te begrijpen. Is dat niet een mooie beloning?
Mencius (372-289 v. Chr.), de belangrijkste leerling van Confucius, ging van de menselijke goedheid uit. Opmerkelijk, want de tijden waren slecht en net als Confucius merkte hij dat men amper naar hem luisterde. Bestuurders die hij adviseerde, sloegen zijn adviezen vrolijk in de wind en maakten er een potje van.

filosofie nieuwe kijk op bijna alles

Toch bleef hij volhouden dat mensen tot het goede geneigd zijn zoals water de neiging heeft naar beneden te stromen. Maar je kunt water indammen en het stromen belemmeren. Stilstaand water gaat stinken en wordt ondrinkbaar. Zorg dat het continu blijft stromen. Leidt het water in goede banen, maar ga het niet indammen. Anders gezegd: laat je niet door angst voor overstroming leiden, dam niet in, accepteer geen vaste principes. Die staan vroeg of laat medemenselijkheid in de weg. Je kunt het goede niet forceren. Dat heeft een averechtse werking. Met politieke ideologieën moet je dus voorzichtig zijn. Zelden stimuleren ze de waterstroom, meestal werpen ze dammen op.

Helder wordt uitgelegd wat Mencius onder ming verstond. Geen noodlot. Ming betekent dat het bestaan wisselvallig is en dus een uitdaging er creatief mee om te springen, in plaats van je erbij neer te leggen of tegen te verzetten. Maar Puett had het zichzelf en de lezer best wat lastiger mogen maken. Want ming betekent ook dat de omstandigheden onmenselijk kunnen zijn en soms vragen om een radicaal ingrijpen. In dat verband wordt vaak een anekdote van zijn moeder aangehaald. Ja, net als Augustinus had Mencius een beroemde moeder, een alleenstaande moeder die er in de opvoeding van haar enige zoon alleen voor stond. Ze merkte dat de leefomgeving invloed op haar zoontje uitoefende. De invloed was nadelig en dus verhuisde ze naar een armetierig hutje in de buurt van een school, hopend dat die school haar zoon zou inspireren. Aldus gebeurde, dankzij de ingreep van zijn moeder. Anders gezegd: we kunnen en moeten soms ook omstandigheden wijzigen. Opdat het water weer gaat stromen en de geest tot leven komt. Dat overkwam de jonge Mencius.

Verruim je blik

Meestal bekijken we de wereld vanuit één perspectief. Ons eigen perspectief. Met blikvernauwing als gevolg. Zorg dat je de dingen door de ogen van medemensen leert zien. Dat verruimt je blik. Zo onderga je allerlei transformaties, houdt Zhuangzi (370-287 v. Chr.) ons voor. Je gaat nieuwe dingen ontdekken. Het kan ineens gebeuren dat je het fantastische gevoel krijgt een vlinder te zijn. Je ziet alles met een andere blik en als je uit je droom ontwaakt, en die droom niet vergeet, ben je een ander mens. Met het klimmen der jaren krijgen de meeste mensen niet alleen stramme spieren maar ook een stramme geest. Eigenlijk niet nodig. Als je maar zorgt voor voldoende perspectiefwisselingen. Niemand hoeft een versteende ayatollah te worden.

Puett eindigt zijn verfrissende relaas met een kort hoofdstuk over de meest invloedrijke filosoof van China, Xunzi (312-230 v.Chr.). Te kort zou ik denken. Xunzi vatte de leringen van Confucius, Mencius en anderen samen en werkte ze uit tot het imposante Confucianistische gedachtegoed dat tot op heden de Chinese cultuur tekent. Mao Zedong wilde het roer omgooien, maar slaagde daar niet in. De huidige machthebbers proberen onderdelen ervan te benutten om hun geloofwaardigheid op te poetsen. Dat komt nogal gekunsteld over. Xunzi is monumentaal, maar hij deed iets waarvoor Mencius al waarschuwde: uitkristallisering van ideeën is riskant, vooral wanneer op basis daarvan normen, waarden, gewoontes en maatschappelijke instituties worden ontwikkeld, waaraan niet getornd mag worden. Ook rituelen.

Voor Confucius waren die niet meer dan tijdelijke hulpmiddelen om medemenselijkheid te bevorderen. Voor Xunzi zijn rituelen bijkans heilig, doelen op zichzelf. Ze houden riskante vloedstromen tegen en voorkomen dat de overheid moet optreden tegen gewelddadige demonstraties, maar ze dammen het leven ook in. Xunzi begreep dat individuele levenskunst belangrijk is, maar dat we daarmee nog geen manier hebben bedacht om een land goed te regeren. Dat is iets anders. Al zijn individuele levenskunst en staatskunst verschillend, ze staan niet los van elkaar.

Wat mij betreft had de staatskunst meer aandacht mogen krijgen. In onze individualistische postmoderne cultuur is de verleiding groot ons te beperken tot individuele levenskunst. Lekker comfortabel om te vergeten dat we als burger medeverantwoordelijk zijn voor samenleving en staat. Xunzi begreep dat beter dan Puett. Ook mis ik een bespreking van de I Tjing, waarover Confucius een diepzinnig commentaar schreef, waarmee velen vertrouwd zijn. En waarom niets gezegd over Confucius' advies om dagelijks blikverruimende poëzie te lezen? Afgezien daarvan heeft Puett een schitterend boekje geschreven. Tegenwoordig verschijnen er veel boeken over levenskunst. Volgens mij steekt Puett ze allemaal naar de kroon. Hier worden wezenlijke kwesties helder en inspirerend besproken, voor iedereen toegankelijk. Hij biedt veel om ter harte te nemen. Heb ik tijdens het wachten voor een rood stoplicht iets om over na te denken. Iets dat verruimend werkt en een nieuwe kijk op dingen geeft. Iets waardoor de weg groter lijkt te worden.

Michael Puett en Christine Gross-Loh, De Weg; Wat Chinese filosofen ons over het goede leven leren, Nederlandse vertaling 2016. Christine Gross-Loh schreef het voorwoord.

Letra

Margo Jefferson

Margo Jefferson (1947) schreef haar herinneringen op in 'Negroland, A Memoir'. Haar voorouders waren slaven, ooit ergens in Afrika geronseld en verzonden naar Noord-Amerika. Eenmaal bevrijd bleek haar

familie ambitieus. Ze konden goed leren, zetten door en werden juristen, artsen en professoren. Meestal niet in het Zuiden waar discriminatie aan de orde van de dag bleef, maar in het Noorden, in Chicago bijvoorbeeld. Al spoedig gingen ze behoren tot de Afro-Amerikaanse elite.

Jefferson doet analyserend verslag van haar eigen herinneringen, veelal gebaseerd op familieverhalen, naast eigen levenservaringen. Smartlappigheid is haar vreemd. Jefferson is informatief, scherp, kritisch en wisselt haar verhaal af met veel verrassende anekdotes en uitstapjes over mode en haarstijlen, vooroordeel en na-ijver. Als ze als adolescente besluit een afrokapsel te nemen, vinden haar ouders dat maar niks. "Raakt een vlieg erin verstrikt, dan zal het zijn vleugels breken in de verwoede pogingen zich eruit los te wurmen... je houdt toch van dieren...", houdt haar moeder haar voor. Schrijven heeft ze geleerd als recensent voor The New York Times. Het heeft haar ook iets arrogants gegeven, zoals ze zelf opmerkt. Over haar loopbaan kan ze niet klagen. Ze eindigt als hoogleraar. Toch heeft ze kritiek op haar opvoeding. Ze werd dagelijks op alle mogelijke manieren aangespoord goed te leren, de beste van de klas te worden. Dat ging soms ten koste van eigenheid, eigen keuzes, van het ontwikkelen van een eigen smaak en levensstijl. Een prachtig relaas, maar niet helemaal duidelijk is waarom dat voor blanke Amerikanen uit de blanke elite anders zou zijn. Voor beiden geldt soms een 'terreur der verwachtingen'. Desalniettemin een prachtig boek dat in Amerika bekroond werd.

Han Kang

Han Kang uit Zuid-Korea schreef 'Vegetarian' dat in het Engels vertaald werd en dit jaar de Man Booker International Award ontving. Geen geringe onderscheiding.

Een zekere Yeong-hye is in de ogen van haar echtgenoot 'completely unremarkable in every way'. Het huishouden ligt haar redelijk goed. Haar rol als echtgenote vervult ze redelijk goed. Ze is zeker niet verschrikkelijk ongelukkig en ze wordt niet door diepe hartstochten gedreven. Haar echtgenoot, de heer Cheong is een middelmatige werknemer, niet erg ambitieus en ook niet erg enthousiast over het leven dat hij leidt. Maar niet tot zwaarmoedigheid geneigd. Middelmatig dus. Middelmatig tevreden ook, zoals de gemiddelde mens.

Hun relatie is redelijk stabiel. Maar dat pakt anders uit wanneer Yeong-hye een droom krijgt, die behoorlijk gruwelijk is. Ze besluit voortaan vegetarisch door het leven te gaan. Alle vleeswaren worden uit de koelkast verwijderd. Met die daad vangt eigenlijk de roman aan, waarin alles anders wordt. De verwarring, de complicatie, het non-conformistische, de frustratie dat niets meer gaat zoals het bedoeld was te gaan, tegen de achtergrond van de strakke gewoonten, manieren en denkwijzen, vormen de kern van de roman. Echtgenoot en zus Ing-Hye worden meegezogen in een stroom naar een onbekend gebied. Het boek zal binnenkort ook in Nederlandse vertaling verschijnen.

Ñapa

Hopen op een beter leven in een land in crisis

Het gaat ronduit slecht met Venezuela. Onze zuiderbuur is economisch in een neergaande spiraal beland, alsook in een politieke impasse. En het is er onveilig: de hoofdstad Caracas kent het hoogste aantal moorden van alle landen waar geen oorlog woedt, maar ook in de overige Venezolaanse steden is de criminaliteit schrikbarend hoog. In het land met de grootste oliereserves ter wereld, met vruchtbare landbouwgrond en een goed opgeleide bevolking, moeten burgers dagelijks urenlang in de rij staan om basisproducten te kopen met geld dat bijna niets meer waard is.

Tekst: **Johannes Visser** Foto's: **AFP/Federico Parra** en **N. Ruiz**

'Het land valt om, maar volgend jaar wordt het beter'

Venezuela leverde vorig jaar de slechtste economische prestatie wereldwijd, met een krimp van 5,7 procent van het nationaal product en een inflatie van bijna 200 procent. Deskundigen verwachten dat het land dit jaar nog bankroet zal gaan en het is de vraag of de regering-Maduro het nog lang volhoudt.

De Ñapa sprak met Nohelia Rojas Ruiz, een 26-jarige Venezolaanse arts in opleiding, die in Maracay woont en in een ziekenhuis in Valencia, 50 kilometer verderop, werkt. Uit angst voor represailles wil ze de naam van haar werkgever niet noemen. Ze maakt zich zorgen over haar veiligheid en over de situatie in het land, al zegt ze optimistischer te zijn dan in voorgaande jaren: "Ik verwacht dat het dit jaar alleen maar meer achteruit zal gaan, maar volgend jaar wordt het beter. Voorheen steunden veel mensen de Chavistas nog, maar nu heeft niemand meer vertrouwen in de regering."

"We weten niet of het beter is om te gaan of te blijven"

Ze vertelt hoe in het ziekenhuis aan alles een gebrek is, aan medicijnen om de patiënten te behandelen en verband om hun wonden te verbinden. Bijna iedere dag valt de elektriciteit wel een keer uit en de reserve-generatoren zijn verouderd en werken vaak niet. Ze heeft al drie maanden geen salaris ontvangen. Niet dat het veel uitmaakt, want vanwege de torenhoge inflatie is de Venezolaanse bolivar bijna niets meer waard. "Ik heb het geluk dat ik bij mijn ouders kan wonen en eten, maar veel van mijn collega's hebben het veel zwaarder."

Mensen staan in de rij om brood te kopen in Caracas. Er is een tekort aan bijna alle basisbenodigdheden, evenals aan medicijnen.

Ellenlange rijen

De beelden van Venezolaanse burgers die urenlang voor de supermarkt in de rij staan om boodschappen te doen, zijn inmiddels bekend. Volgens Ruiz is dit in Maracay niet anders. "Fruit en groenten zijn nog wel makkelijk te verkrijgen op de markt. Vis en vlees kopen is moeilijker, al zijn de rijen daar minder lang dan bij de supermarkt. Via mijn netwerk van vrienden en kennissen kom ik erachter waar ik dingen kan regelen. Mijn buurvrouw verkoopt eieren, dus daar komen we ook makkelijk aan."

Het wordt echter een probleem wanneer ze luxegoederen als cosmetica, luiers en tandpasta wil kopen. Aan alles wat het land moet invoeren – wat voor het grote merendeel van de producten geldt – is een gebrek. "We kunnen zelfs bijna niet aan rijst komen", aldus Ruiz. Ook is het volgens haar niet altijd mogelijk om boodschappen te doen, maar kondigen medewerkers van de supermarkt of drogist op irreguliere tijden aan wanneer ze spullen hebben ontvangen en men weer in de rij kan gaan staan.

Ze vertelt over de dreigende toon die de militairen aanslaan tegen wachtende burgers. "Ze zijn erg gemeen tegen de mensen in de rij, intimideren ons, schreeuwen en dreigen met wapens. Als je niet luistert of een grote mond opzet, word je uit de rij gehaald en een paar uur in de legertruck gezet. Daarna laten ze je weer gaan, maar dan heb je al die tijd voor niets vastgezeten."

Criminelen in uniform

Afhankelijk van de wijk waar men woont is de criminaliteit erg of minder erg, met name in de grote steden. Hoewel in Maracay veel militairen zijn gestationeerd, heeft de stad grote last van kleine criminaliteit als diefstal, maar er worden ook veel overvallen en roofmoorden gepleegd. Ruiz: "Het leger doet hier weinig tegen. Sterker nog, vaak zijn het de militairen die de dieven zijn."

Zuchtend meldt ze dat burgers soms zonder goede reden worden gearresteerd en 24 uur op een post worden vastgehouden. "In de tussentijd halen ze je huis leeg en nemen ze je auto of motor mee.

Arts in opleiding Nohelia Rojas Ruiz woont in Maracay en werkt in een ziekenhuis in Valencia. "Het is nog redelijk rustig in Maracay vergeleken met Caracas."

Daarna laten ze je vrij. Je kunt niet bewijzen dat het de mensen in uniform waren die je hebben bestolen, maar we weten allemaal dat het zo is. Iedereen steelt: criminelen, de politie en het leger. Er is geen verschil meer tussen dieven in uniform of armoedzaaiers zonder uniform." Ze heeft een dergelijke situatie zelf nog niet meegemaakt, omdat zij en haar familie continu op hun hoede blijven en gevaarlijke situaties uit de weg gaan, maar een paar van haar vrienden zijn wel al slachtoffer geworden van de wetteloosheid in het land.

In tegenstelling tot Caracas en Valencia, waar veel wordt gedemonstreerd tegen de regering, is het volgens Ruiz nog redelijk rustig in Maracay. Ze denkt dat dit komt omdat in haar woonplaats veel militairen zijn gelegerd. Maar in de hoofdstad is het onrustig. "Ik was daar vorige week om een wedstrijd van mijn nicht bij te wonen, die op het hoogste niveau zwemt, en schrok enorm van de situatie. Op iedere straathoek stonden militairen."

"Ik ben altijd bang wanneer ik een motor voorbij hoor rijden"

De Venezolaanse president Nicolás Maduro riep op 13 mei de noodtoestand uit, officieel om het land voor te bereiden op een buitenlandse invasie. Volgens Ruiz gelooft niemand hier iets van: "Ze hebben de situatie niet meer onder controle." Ze stelt dat in de wijk Cota 905 in Caracas de criminele bendes, die het leger niet onder controle kan krijgen, de scepter zwaaien. "Het was daar altijd al gevaarlijk en er waren al veel wapens, maar het is nu alleen maar erger geworden."

Stapje terug, twee vooruit

Ruiz komt uit de middenstand, waardoor ze het zich kan veroorloven om te reizen. "Ik heb de Venezolaanse situatie met veel buitenlanders besproken toen ik in het buitenland was. Mijn generatie hier weet niet beter, we zijn niet anders gewend. We gaan er alleen maar op achteruit. Maar ik kan niet alsmaar verdrietig zijn, we moeten verder. In het ziekenhuis hoor ik vreselijke verhalen, het ene nog erger dan het ander. Dan nemen de dokters en verpleegsters een moment samen, dan huilen we samen, maar daarna gaan we weer door. We kunnen niet anders."

Op bijna laconieke toon vertelt ze dat de politie enkele jaren terug het ziekenhuis was binnengedrongen, op zoek naar overvallers. Zowel de politie als de overvallers begonnen in het rond te schieten. Het personeel en de patiënten werden tijdens de confrontatie in een ziekenzaal opgesloten. "Het was heel dramatisch. Maar toen het voorbij was, ging het leven verder alsof er niks gebeurd was. We zijn aan dit soort dingen gewend geraakt."

Ruiz zegt dat ze een paar jaar geleden pessimistischer was, maar dat ze nu meer vertrouwen heeft in de toekomst. "Bij de laatste parlementsverkiezingen eind vorig jaar stonden mensen urenlang in de rij, zolang ze maar tegen de Chavistas konden stemmen. Het land valt om, maar volgend jaar wordt het beter." De afgelopen tijd heeft de oppositie bijna 2 miljoen handtekeningen verzameld om een referendum te organiseren waarbij de president kan worden afgezet, maar de regering werkt tegen. De Nationale Kiesraad bestaat uit loyalisten aan de regering en rekt tijd. Indien het referendum dit jaar nog wordt gehouden, volgen er automatisch nieuwe verkiezingen. Lukt het pas volgend jaar, dan neemt vicepresident Jorge Isturiz het stokje over tot het einde van de regeerperiode.

De arts uit Maracay heeft er weinig vertrouwen in dat het referendum dit jaar nog komt. Ook verwacht ze niet dat het leger een coup zal plegen, zoals wel vaker gebeurt op het Zuid-Amerikaanse halfrond. Op dit moment steunen de militairen de regering nog, mede omdat ze een steeds grotere rol in de economie toebedeeld kregen. Een revolutie waarbij de burgers massaal de straat op gaan, ziet ze ook niet snel gebeuren. "De mensen zijn apathisch. We hebben eerder een revolutie gehad en dat heeft niks opgeleverd. Er komt niks goeds van." Ze denkt dat het realistischer is dat er een 'autogolpe' komt, waarbij de regeringsleider wordt afzet en de regering een nieuwe en meer verzoenende koers inslaat. Ruiz: "Maduro is zwak. Veel mensen verwachten dat hij het binnenkort opgeeft en het land ontvlucht." Ze hoopt dat dat nog dit jaar gebeurt, zodat er daarna nieuwe verkiezingen kunnen worden georganiseerd.

Een protest in Caracas nadat president Nicolás Maduro de noodtoestand afkondigde. No hay comida (er is geen eten), maakt deze vrouw duidelijk.

Gaan of blijven?

Volgens Ruiz wil bijna iedereen die ze spreekt het land verlaten. Maar ze zegt dat het voor de meeste mensen bijna onmogelijk is om aan vliegtickets te komen, omdat die te duur zijn en vaak in dollars moeten worden afgerekend. "Ik heb zelf geluk dat ik kan reizen, maar de armen kunnen niet weg. Veel mensen die ik spreek, staan op een keerpunt. We weten niet of het beter is om te gaan of te blijven om de boel hier zo goed mogelijk draaiende te houden. Ook willen mensen hun familie niet achterlaten, wij Venezolanen zijn erg op onze familie gericht."

Ze voelt zich altijd onveilig wanneer ze de deur uitgaat en probeert meestal iemand bij zich te hebben wanneer ze over straat moet, maar dat lukt niet altijd. "Ik moet iedere dag alleen met de auto naar het ziekenhuis. Gelukkig zijn de autoramen geblindeerd, maar ik ben vaak bang wanneer ik motoren om me heen hoor rijden, of als ik een groep mensen op straat zomaar ineens zie wegrennen. Maar ik denk er niet over om niet meer naar mijn werk te gaan. Ik wil me blijven inzetten voor mijn patiënten. Ik ga iedere dag met veel plezier naar mijn werk en ik voel me daar goed. Als ik thuis zou blijven, dan gaat het leven aan mij voorbij en dat wil ik niet. Bovendien wil ik mijn master hier halen."

Niet alles is kommer en kwel volgens de arts in opleiding. Door de moeilijke situatie komen haar landgenoten dichter bij elkaar en worden de banden met familie en vrienden sterker omdat ze samen moeten overleven. Een ander lichtpuntje volgens Ruiz: "Studeren is vanwege de goedkope bolivar nu aantrekkelijker, met name voor medische specialisaties. Dit geldt ook voor dure behandelingen en operaties. Buitenlanders komen naar Venezuela om hier onder het mes te gaan, omdat het zo goedkoop is. Tenminste, als we de spullen hebben om ze te behandelen."

Dit jaar hoopt Ruiz haar masterprogramma af te ronden. Ze wil in de toekomst mensen met diabetes behandelen en heeft daarom haar pijlen gericht op de specialisatie diabetologie. Daar is in Venezuela geen opleiding voor, dus zal ze moeten uitwijken naar Uruguay, Chili of Argentinië. "Ja, ik besef zeker dat ik veel voordelen heb die anderen in mijn land niet hebben."

Gebrek aan medicijnen

In Venezuela is er momenteel een tekort aan zo'n beetje alles. Dat kan soms schrijnende gevolgen hebben.

Zo werd de redactie van de Amigoe onlangs benaderd door Maiker Alvarez, een Venezolaan die op Isla Margarita woont. Hij was wanhopig op zoek naar het medicijn Avastin 400 MMG, voor zijn vriendin die is getroffen door kanker.

Zijn vriendin moest voor een chemokuur naar Caracas. Bij aankomst in de hoofdstad kregen ze echter te horen dat er een tekort is aan deze medicatie. "We wisten natuurlijk wel dat er een nijpend tekort is aan medicijnen in ons land, maar als je onverwacht te horen krijgt dat je kanker hebt en hiervoor geen of niet genoeg medicijnen kunt krijgen, dan stort je wereld in", aldus Alvarez.

"Als je ziek bent in Venezuela en je financiele situatie het toelaat, kun je vaak medicijnen kopen in Colombia. Mocht dat niet het geval zijn, dan is de patiënt totaal afhankelijk van de regering. De patiënt krijgt niet de hele dosis toebedeeld, omdat er simpelweg niet voldoende medicijnen zijn. Of de patiënt overlijdt omdat de benodigde medicijnen niet verkrijgbaar zijn."

De wanhopige man hoopt dat iemand zijn vriendin kan helpen om voldoende medicatie te krijgen.

Stop met gedachteloos eten

Hoe vaak zit je gedachteloos te eten terwijl je naar de televisie kijkt of achter je computer zit te werken? Vaker dan je denkt zijn we gedachteloos aan het eten zonder echt naar ons lichaam te luisteren. Eet je omdat je honger hebt of omdat het lekker is? Het klinkt onschuldig maar langdurig eten zonder echt naar je lichaam te luisteren, kan verschillende negatieve gevolgen met zich meebrengen.

Tekst: **Vaitiare Jansen**

Iedereen heeft een behoefte waaraan voldaan moet worden door zowel macro-nutrieten (eiwitten, koolhydraten en vetten) als micronutrieten (vitamines en mineralen). Het lichaam wijst de weg van wat je nodig hebt, wanneer en hoeveel je nodig hebt en mindfull eten richt zich op het proces, dus op alle smaken, geuren, gedachten en gevoelens die aanwezig zijn tijdens het eten.

Voor en tijdens het eten krijgen we verschillende prikkels. Onze darmen geven bijvoorbeeld aan dat we honger hebben en onze zintuigen bepalen of het eten smakelijk is. Gedachteloos eten kan een blokkade vormen, die ertoe leidt dat we ons minder bewust zijn van wat en hoeveel wij eten.

Effect gedachteloos eten
Onderzoekers hebben aangetoond dat mensen die voor een televisie zitten tijdens het eetmoment, meer eten dan mensen die niet voor een televisie zitten. Deelnemers aan dit onderzoek die tijdens het eten televisie aan het kijken waren, hadden niet door dat tijdens het eten hun kom met soep aangevuld werd. In een normale situatie wordt je bord niet bijgevuld zonder dat je het weet, maar je bent je niet bewust van de portiegrootte of je kunt zelf keer op keer weer opscheppen.
Dus bij gedachteloos eten sla je bepaalde processen over, die van belang zijn bij het stoppen met eten. Dit zorgt ervoor dat mensen meer gaan eten, slechte keuzes maken en geen verzadigingsgevoel ervaren. Het formaat van borden, glazen en lepels, verlichting, muziek en eetgenoten zijn omgevingsfactoren, die ook een belangrijke rol kunnen spelen bij gedachteloos eten.
Een ander onderzoek heeft aangetoond dat mensen meer eten wanneer het voedsel in grotere borden, kommen en schalen geserveerd wordt. Dit heeft te maken met onze zintuigen. Wat we zien, ruiken, horen en voelen weegt zwaar mee bij beslissingen over wat en hoeveel we eten. Een ander leuk onderzoek dat werd uitgevoerd bij volwassenen toonde aan, dat mensen met grote borden meer eten dan mensen met kleine borden. Dit is omdat porties van eenzelfde grootte er kleiner uitzien op een groot bord dan op een klein bord.

Als laatste wordt de hoeveelheid die we eten ook beïnvloed door het eetgezelschap. Mensen eten meer als anderen om hen heen meer gaan eten.

Meer aandacht
Klinkt het herkenbaar? Sta dan even stil bij hoe vaak je gedachteloos aan het eten bent. Gedachteloos eten is een groot probleem bij personen die willen afvallen. Veel mensen hebben te weinig tijd om meer aandacht aan hun eten te besteden. Ook zijn we constant in de verleiding door voedsel dat aangeboden wordt in onze omgeving. Het geheim om af te vallen is stoppen met gedachteloos eten. De vraag die je nu stelt is: 'hoe kunnen we dat doen?' Het is simpeler dan het lijkt. Besteed meer aandacht aan het eten. Hierbij volgen een paar adviezen die bruikbaar zijn voor zowel volwassenen als kinderen.

Bewustwording
De eerste stap om te stoppen met gedachteloos eten is het bewust worden van de negatieve gevolgen dat gedachteloos eten met zich meebrengt en dat het een barrière is bij het afvallen.

Omgevingsfactoren
Verander je omgevingsfactoren. Gebruik kleine borden, lepels en glazen. Je hoeft geen nieuwe lepels, borden en glazen te gaan kopen, maar probeer je bewust te zijn van de portiegrootte.

Vermijd afleiding
Eet zonder afleidingen, dus dat betekent zonder televisie, radio, krant, boek, mobiele telefoon of computer en geniet van je eten. Kinderen kunnen nog sneller afgeleid worden, daarom is deze tip heel belangrijk bij kinderen die moeilijk eten. Het is niet alleen goed bij mensen die willen afvallen, maar ook bij moeilijke eters.

Routine doorbreken
Als je elke avond voor de televisie een zak chips eet, probeer om een halve zak te eten of kies voor gezonde snacks, bijvoorbeeld een bakje fruit, stukjes groente, een handje noten of een schaaltje yoghurt.

Waarom eten?
Vraag jezelf af waarom je eet. Hoe vaak gaan we eten zonder echt honger te voelen? Door even de tijd te nemen om jezelf af te vragen waarom je gaat eten, kun je je bewust worden van het feit dat je op dat moment misschien helemaal geen honger hebt.

Eet rustig
Veel mensen eten snel en dit leidt weer tot het overslaan van verschillende processen die een signaal geven om te stoppen met eten. Neem je tijd om te eten, kauw rustig en voel dat je maag wordt gevuld.
Bewustwording van wat en hoeveel je eet, is een eerste stap om aan je gezondheid te werken. Deze tips zijn gemakkelijk toe te passen en ik hoop dat je van de positieve effecten gaat genieten. Neem vandaag de eerste stap om met gedachteloos eten te stoppen en geniet meer van je maaltijden. Eten is belangrijk, dus neem je tijd. Eet smakelijk!

Vaitiare Jansen is diëtiste en studeert in Nederland Msc voeding en gezondheid (specialisatie epidemiologie en volksgezondheid) Momenteel loopt ze stage op Curaçao. E-mail: v.i.c.jansen@outlook.com.

Food for thought.

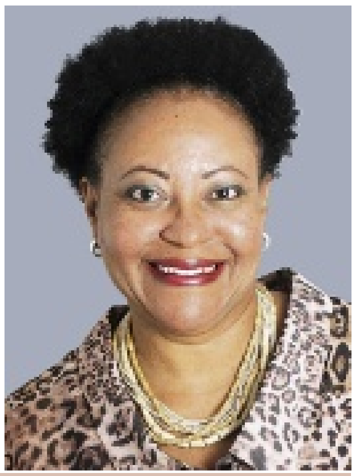
Zoete aardappelen planten is kleine moeite

Zoete aardappelen groeien hier makkelijk en snel. Het is een kleine moeite om ze zelf te planten. Op kleine schaal planten betekent ook dat u geen pesticiden hoeft te gebruiken. Dit in tegenstelling tot de gewone aardappel, die wél veel resten van pesticiden bevat.

Tekst: **Miriam de Windt**

Puree van biologische zoete aardappelen uit eigen tuin, gecombineerd met kruiden anders-dan-anders en u heeft een bijgerecht dat niet alleen lekker smaakt, maar ook een rijke bron aan voedingsstoffen is.

De zoete aardappel is geen familie van de gewone aardappel. De enige overeenkomst is dat het ook een knol is met veel zetmeel. De zoete aardappel wordt ook wel bataat genoemd, en komt oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika.
Voordeel van de zoete aardappel is dat hij het hele jaar door groeit en geoogst kan worden. Het is een zeer rijke bron aan voedingsstoffen, veel beter dan rijst, pasta én de gewone aardappel.
Ondanks de zoete smaak, bevat het toch niet meer koolhydraten. Het bevat veel vitaminen, mineralen, fytonutrienten en anti-oxydanten. De zoete aardappel is met name zeer rijk aan vitamine A, meer dan vier keer de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.
Zoete aardappelen bevatten 30 procent meer voedingsvezels dan de gewone aardappel. Hoe meer vezels in uw maaltijd, des te hoger de verzadigingswaarde. U kunt dan een kleinere portie nemen.
Hier kunt u twee varianten krijgen, rode schil met wit vruchtvlees en roze schil met oranje vruchtvlees. Deze laatste bevat naast veel vitamine A, ook nog veel Betacaroteen, een voorloper van vitamine A.
U kunt de zoete aardappel rauw eten, bijvoorbeeld geschaafd in een rauwkostsalade en gewokt. Door het recept van deze editie weet u nu ook dat u zoete aardappelen kunt pureren.



Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
C 520-6932

Kardemom

Kardemom is een kruid uit de gemberfamilie. In Azië en het Midden-Oosten is het een veel gebruikte smaakmaker. India is de grootste producent én de grootste gebruiker van kardemom.
Het is na saffraan de duurste specerij. Er zijn een aantal soorten kardemom, maar de echte is Elettaria Cardamomum. Hiervan zijn er twee subvarianten: Malabar en Mysore. De laatste is aromatischer.
Kardemom wordt vaak in oosterse rijstgerechten gebruikt en in curry's. Het wordt ook vaak in zoete gerechten gebruikt, alsook in koffie. Met name Arabische en Turkse koffie bevatten kardemom. Verder zit het in speculaaskruiden en in Indische chai.
In het Midden-Oosten en Azië wordt kardemom als medicijn gebruikt voor de maag en spijsvertering. Kardemom is rijk aan ijzer, kalk, kalium, fosfor, zink en mangaan. Alle kleine beetjes helpen. Gebruik vaker bepaalde kruiden en specerijen en u zult niet alleen een andere verrassende smaak aan uw maaltijden geven, maar ook extra voedingsstoffen.

Analyse

Twee ingrediënten in deze puree leveren het merendeel van de gewenste én de minder gewenste voedingsstoffen, namelijk de zoete aardappelen en de boter.
Door de zoete aardappelen zitten er in deze puree ruime hoeveelheden vezels, ijzer en vitamines A, B1 en C. Vitamine C voor bijna 100 procent van de DAH en vitamine A zelfs bijna negen keer de DAH!
De aardappelen zorgen ook voor 30 procent van het DAH aan koolhydraten. Dit is aan de hoge kant, aangezien u gedurende de dag nog twee hoofdmaaltijden en ten minste drie tussendoortjes dient te eten. Te veel koolhydraten op een dag helpt niet om uw gewicht te handhaven of om gewicht te verliezen. Minder zoete aardappelen nemen of dit recept serveren voor vijf of zes personen, zijn uw opties.
De hoeveelheid boter is de boosdoener voor het vrij hoge gehalte aan vetten, verzadigde vetten en cholesterol in dit recept. U kunt in plaats van 1 eetlepel boter per persoon, 1 theelepel gebruiken. Als de aardappelen gaar zijn, giet dan niet al het kookvocht af. Prak de aardappelen met het vocht en minder boter, voor toch een smeuïge, vetarme puree.

Met minder boter en kleinere porties van deze puree, past het in elk voedingsregime. Dit gerecht is een zeer welkome variatie voor de koolhydraatbron bij uw warme maaltijden. Lekker, boordevol voedingsstoffen en indien uit eigen tuin, zelfs ook biologisch.

Eet smakelijk en gezond!

Kook mee met May.

Ingrediënten:
2 pond zoete aardappelen
4 eetlepels ongezouten roomboter op kamertemperatuur
¼ theelepel kardemom
Zout en vers gemalen zwarte peper
Bosje lente-uien
Olijfolie om te bakken

Bereidingswijze:
De aardappelen schillen en gaar koken.
Met een vork prakken, boter en kardemom toevoegen en met een elektrische mixer luchtig kloppen.
Afmaken met zout en peper.
De lente-uien schoonmaken en in ringen snijden.
Olie verhitten en de uien knapperig bakken, uit de olie nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
De zoete aardappelpuree op een schaal arrangeren.
De uitjes er over strooien.
Bijgerecht voor 4-5 personen.

Eet smakelijk,

May

New Orleans

Overal jazzmuziek

New Orleans, de grootste stad van de Amerikaanse staat Louisiana spreekt tot ieders verbeelding, want wie New Orleans zegt, zegt jazz. De stad ligt aan de Mississippi, ongeveer 160 kilometer voor de Golf van Mexico en aan het Pontchartrainmeer en is het een belangrijke havenstad. In de stad wonen rond de 385.000 mensen, maar er wonen bijna 1,2 miljoen mensen in Greater New Orleans, het gebied rondom de stad.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto's: **Shutterstock**

New Orleans is bekend door de muziek en de cajun-keuken en een bezoekje aan deze stad is zeer de moeite waard. Vanuit Curaçao vlieg je via Miami naar deze stad die velen kennen van de grote overstromingen ten gevolge van de orkaan Katrina in 2005. Nu is het verhaal over de overstromingen een toeristische attractie geworden. Maar French Quarter, het beroemdste deel van de stad, blijft de hoofdreden voor een bezoekje aan deze kleurrijke stad.

In French Quarter kun je dagen rondzwerven en er is van alles te zien. En is het waar dat je er overal jazzmuziek hoort? Ja, dat is waar. Vooral tegen het einde van de middag hoor je overal in de straten jazzmuziek. Groepjes muzikanten spelen ontspannen tussen vuilnisemmers op straat, en ook in cafeetjes komt de muziek je tegemoet. In dit deel van de stad zijn veel restaurantjes en kun je er een jaar lang iedere dag in een ander restaurantje eten, van simpel tot chique. French Quarter is het oude centrum van de stad. De grens ligt bij Canal Street waar de beroemde kabeltram doorheen loopt. Het deel van de stad aan de andere kant van Canal Street wordt nu ook ontwikkeld. Oude pakhuizen worden omgebouwd tot mooie appartementen en er zijn hotels en restaurantjes die zeer de moeite waard zijn. Vooral de 'yuppen' bezoeken dit deel van de stad. French Quarter is voor de 'toeristen'. Heel bekend is de French Market, een grote overdekte markt met honderden kraampjes waar men van alles kan kopen. En 'the place to be' is Bourbon Street, waar het altijd behoorlijk druk is maar dat is juist gezellig.

De stad is ook beroemd vanwege de Frans-Creoolse architectuur, grote en kleine huizen met gietijzeren balkonnetjes. Bij de grote huizen ziet men veranda's met pilaren, en hoge ramen en deuren. Veel van die huizen zijn smal gebouwd, maar zijn juist wel heel diep naar achteren gebouwd. Dat had te maken met de belastingen die berekend werden over de breedte van het huis. Een bepaalde route met de kabeltram leidt langs al die mooie huizen.

New Orleans ligt midden tussen de katoenplantages, die je ook kunt bezoeken. Daar staan mooie landhuizen die je terugbrengen in de geschiedenis. Een bezoek aan het gebied rondom New Orleans is goed te doen met een georganiseerde tour of met een eigen (gehuurde) auto. De afstanden zijn er behoorlijk, dus daar moet je zeker een dag voor uittrekken. Ook een excursie naar de moerasgebieden even buiten New Orleans is de moeite waard. Daar leven veel alligators die je goed kunt zien vanuit de boten die door de moerassen varen. Als je slechts een paar dagen naar deze kleurrijke stad wilt gaan dan is er voldoende te zien in French Quarter, waardoor New Orleans wereldwijd zo 'beroemd' is.

De stad is de bakermat van de slaven- en gospelmuziek. Bekende zangers als Mahlia Jackson, Fats Domino en Louis Armstrong zijn in New Orleans geboren. Ook de dixielandmuziek is er ontstaan aan het begin van de twintigste eeuw. Deze muziek was een reactie van de blanke gemeenschap op de jazz van New Orleans.

Geschiedenis Mardi Gras

Mardi Gras is vanuit Parijs naar Noord-Amerika overgewaaid. Daar werd het al gevierd in de Middeleeuwen. In 1699 verkende de Franse ontdekkingsreiziger Iberville met zijn mannen de rivier de Mississippi vanaf de Golf van Mexico. Op een plek ongeveer 90 kilometer ten zuiden van de huidige locatie van New Orleans, zetten ze hun kamp op. Wetende dat die dag, 3 maart, werd gevierd als een grote vakantie in Frankrijk, doopten ze de plek 'Mardi Gras'. Maar de 'oorsprong' van Mardi Gras dateert van vóór de Fransen. Velen zien een relatie met de oude rituelen van de vruchtbaarheid, die de komst van de lente verwelkomt. Een mogelijke voorouder van de viering werd de lupercalia, een circusachtige orgie die in februari werd gehouden in Rome. Aldus ontstond het carnaval als een periode van vrolijkheid, voordat de veertig vastendagen voor Pasen beginnen.

Eind 1700 werden er feesten en pre-lentebals gehouden in New Orleans. Onder het Franse gezag waren er gemaskerde galabals die later door de Spaanse gouverneurs verboden werden. Het verbod bleef toen New Orleans in 1803 een Amerikaanse stad werd, maar toen de creoolse bevolking in 1823 de Amerikaanse gouverneur overreedde werden de bals weer toegestaan. Vier jaar later werd het gemaskerd over straat lopen gelegaliseerd. Tegenwoordig bestaat de parade uit groepen mensen in glitterende kleding met maskers op. De 'ballen' zijn nu kettingen van gekleurde balletjes die hoog in de lucht gegooid worden. Langs de route van de optocht hangen het hele jaar kettingen in de bomen als herinnering aan het grootste feest in New Orleans dat ieder jaar plaatsvindt.

in French Quarter

En dan is er het carnaval in New Orleans dat ook wereldberoemd is. Het heet Mardi Gras en wordt de dag voor Aswoensdag gevierd. (zie kader).

De alles verwoestende orkaan Katrina die de stad in 2005 trof liet een spoor van vernielingen na. Op vele plaatsen begaven de dijken het en stroomde het water de stad in. New Orleans ligt voor een groot deel onder de zeespiegel en zo kwam bijna de hele stad onder water te staan. Honderdduizenden mensen moesten geëvacueerd worden. Er kwamen ruim 1800 personen om. Een stadstour met een bus rijdt ook langs de plekken waar de dijken braken en door de gebieden waar de meeste mensen getroffen werden door het water. Er is in de laatste tien jaar al veel opgebouwd, maar toch zijn de gevolgen van de orkaan nog zichtbaar: lege plekken waar ooit huizen stonden, huizen die zijn verlaten en niet zijn afgebroken en het oude ziekenhuis staat er als een geest in het midden van de stad. In het centrum van French Quarter is een overzichtelijke expositie over de orkaan waardoor je een idee krijgt wat daar gebeurd is in 2005. Eigenlijk was de orkaan al weg toen het water vanuit het Pontchartrainmeer de stad instroomde. De bevolking werd verrast en daardoor zijn er zoveel doden gevallen, vooral veel ouderen die niet op tijd konden vluchten voor het water. De stad liep leeg na de orkaan en de overstromingen omdat er geen elektra was, gebrek aan voedsel en criminelen hielden er huis. French Quarter ligt echter boven de zeespiegel en daar was de schade miniem. Een stuk cultureel erfgoed is gelukkig behouden gebleven.
In hetzelfde gebouw als waar de expositie over Katrina (en ook andere orkanen die de zuidkust van Louisana een paar jaar later raakten) te zien is, is een kleurrijke tentoonstelling over de geschiedenis van Mardi Gras en zijn er allerlei kostuums tentoongesteld. In alle delen van Louisiana wordt Mardi Gras anders gevierd en kleedt men zich anders. Dit komt voort uit de verschillen tussen de bewoners in deze staat, die vooral bekend is van de katoenplantages.

Het is een feest om in New Orleans uit eten te gaan. De cajun-keuken vindt er zijn oorsprong en die smaak is in veel gerechten terug te vinden. Liefhebbers van schaaldieren kunnen hier hun hart ophalen. Oesters, kreeften, mosselen, en op alle manieren bereid zijn in ieder restaurant verkrijgbaar. Netjes aan tafel of aan een bar, geserveerd op een schaal of gewoon in grote bakken of manden. Vanzelfsprekend staan overal de cajun-sausjes op tafel. Van 'mild hot' tot 'very hot'.

Op het menu is ook vaak 'alligator-vlees' te vinden, als hamburger, filetje of worst. Is het lekker? Iedereen heeft zijn eigen smaak. "Het smaakt naar kip."
Voor kunstliefhebbers is er het New Orleans Museum of Art (NOMA), waar je met de kabeltrein kunt komen. Het museum opende in december 1911 met negen kunstwerken en heeft tegenwoordig een indrukwekkende permanente collectie van bijna 40.000 objecten. De collectie is vooral bekend om de Franse en Amerikaanse kunst, fotografie, glas, Afrikaanse en Japanse werken. Het museum is een van de top art musea in het zuiden van de Verenigde Staten. Er is ook een fraaie beeldentuin.
De stad is ook bekend om zijn begraafplaatsen. Er zijn zelfs speciale 'begraafplaatsentours'. Op veel begraafplaatsen zijn eeuwenoude graven te vinden. De graven zijn allemaal bovengronds omdat de stad altijd al veel last heeft gehad van overstromingen. De begrafenisrituelen van de bevolking zijn bekend om de muziek die live gespeeld wordt tijdens een begrafenis. Trompet- en drummuziek begeleiden de dode naar zijn of haar laatste rustplaats.
Ook voor kinderen is New Orleans een prima stad om te verblijven. Het Audubon Aquarium ligt vlakbij French Quarter en daar is de onderwaterwereld in al zijn facetten te bewonderen. Er is onder andere een tunnel waar je doorheen kunt lopen alsof je op de zeebodem wandelt. Voor liefhebbers van vlinders en andere insecten biedt het grootste museum gewijd aan insecten en hun familieleden in het Audubon Butterfly Garden and Insectarium alle mogelijkheden om te ontdekken waarom insecten de bouwstenen zijn van al het leven op onze planeet. CNN noemde het museum 'een topmuseum voor kinderen'.

New Orleans is dus zeker een stad die een bezoekje waard is. In de wintermaanden zijn de temperaturen het laagst, gemiddeld 10 graden. In juli is de gemiddelde temperatuur 27 graden, maar dan is het er ook flink vochtig. Als stedentrip is de stad zeer geschikt en er vertrekken ook cruises vanuit deze stad. Plak er dan zeker een paar dagen aan vast om te genieten van een stad die duidelijk een eigen identiteit heeft en waar je met een glimlach vandaan komt.

No work, no pay

De arbeidsovereenkomst is een overeenkomst waarbij de ene partij (de werknemer) zich verbindt in dienst van een andere partij (de werkgever), tegen loon gedurende zekere tijd arbeid te verrichten. De belangrijkste verplichtingen die voortvloeien uit een arbeidsovereenkomst zijn: de verplichting van de werkgever om loon te betalen tegenover de verplichting van de werknemer om arbeid te verrichten.

Tekst: **William ten Veen**

Artikel 7A:1614b Burgerlijk Wetboek van Curaçao (hierna 'BW') bevat de arbeidsrechtelijke hoofdregel 'Er bestaat geen recht op loon als er niet wordt gewerkt'. Artikel 7A:1614b BW luidt letterlijk: "Geen loon is verschuldigd voor de tijd, gedurende welke de arbeider de bedongen arbeid niet heeft verricht."

In normale mensentaal betekent deze arbeidrechtelijke hoofdregel dat als er geen werkzaamheden worden verricht door een werknemer, er ook geen salaris door de werkgever behoeft te worden uitbetaald. De hoofdregel lijkt even helder als logisch. In de praktijk komt het echter toch veelvuldig voor dat werknemers loon van hun werkgever vorderen zonder dat daar arbeid tegenover staat. Waartoe is een werkgever verplicht en wat zijn de rechten en plichten van een werknemer in dit onderwerp in de vaak complexe wereld van het arbeidsrecht?

Er zijn diverse redenen om het loon niet uit te betalen, waarbij we bijvoorbeeld kunnen denken aan werkweigering en een aan de werknemer gegeven ontslag op staande voet. Vaak zal een werknemer echter niet akkoord gaan met het niet uitbetalen van loon en zal eventueel in kort geding alsnog uitbetaling van het loon worden gevorderd.
Op de arbeidsrechtelijke hoofdregel 'Er bestaat geen recht op loon als er niet wordt gewerkt' of nog korter en duidelijker 'No work, no pay' bestaan uitzonderingen.

In het algemeen geldt dat als de oorzaak van het niet werken door de werknemer in alle redelijkheid voor rekening van de werkgever behoort te komen, de werknemer wel recht op loon heeft. Ziekte wordt door de wet aangemerkt als oorzaak die tot op zekere hoogte voor risico van de werkgever komt. Wat u daar als werkgever ook van mag vinden!
Ziekte of beter gezegd arbeidsongeschiktheid van tijdelijke aard die opzettelijk is veroorzaakt, zoals bijvoorbeeld dronkenschap komt uiteraard voor rekening van de werknemer.

Gevallen waarin een werknemer tevens geen aanspraak kan maken op doorbetaling van zijn loon, zijn: deelname aan een staking (te onderscheiden van de werkwillige, die verhinderd wordt te werken als gevolg van de staking), onwettig verzuim van het werk, te laat op het werk verschijnen, gevangenisstraf of voorlopige hechtenis.
Voorbeelden van zogeheten werkgeversverhindering als gevolg waarvan de werknemer wel degelijk recht heeft op loon zijn: gebrek aan werk en storingen in het productieproces. Maar ook als de werknemer niet kan werken door ziekte (zoals hierboven al aan de orde gesteld), zwangerschap of bevalling is de werkgever verplicht het loon door te betalen.

Ik sluit af met een voorbeeld waarover in de juridische wereld verschillend wordt gedacht. Is de hoofdregel 'No work, no pay' ook van toepassing wanneer de werknemer kwalitatief onvoldoende presteert? Een aantal rechtsgeleerden meent van wel als vaststaat dat de werknemer opzettelijk in ernstige mate tekortschiet bij zijn arbeidsprestatie.

Als partijen het daarover niet eens zijn, zal uiteindelijk de rechter een beslissing nemen. Probleem daarbij is over het algemeen dat het moeilijk – zo niet onmogelijk – zal zijn voor de werkgever om te bewijzen dat de werknemer 'opzettelijk' de bedongen werkzaamheden niet goed of op het gewenste niveau uitvoert. Om die reden zal een werkgever in beginsel het volledige salaris moeten uitbetalen aan de werknemer, ook als de werkgever van mening is dat de werknemer onvoldoende presteert. Als de werknemer daadwerkelijk onvoldoende presteert kan zulks eventueel – op termijn – wel leiden tot een gedwongen beëindiging van de arbeidsovereenkomst. Maar dat onderwerp komt wellicht een volgende keer aan bod.

Mr William ten Veen is advocaat en partner bij BBV Legal
tenveen@bbvlegal.com

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 benzinesoort, **6** kaassoort, **11** reuzenslang, **13** boom, **14** elektrische eenheid, **16** etappe, **19** verbindingsstuk, **21** weleens, **23** vreemde taal, **24** ambtsgewaad, **25** spelleiding, **27** deel van een fiets, **28** begroten, **29** verscheidenheid, **30** geweldig, **31** ontzag, **33** werkplaats, **35** plaats in Noord-Brabant, **37** achteraf, **38** waterjuffer, **40** deel van een opera, **41** delfstof, **42** groot hert, **44** vallei, **45** gevechtsvliegtuig, **46** gelofte, **48** tiran, **49** arend.

VERTICAAL
2 uil, **3** decibel (afk.), **4** oude lap, **5** knolgewas, **7** jonge kabeljauw, **8** op dezelfde wijze, **9** millimeter, **10** verdieping van een woonhuis, **12** loopvogel, **14** klap, **15** landverhuizer, **17** wandkleed, **18** alle twee, **19** pandjeshuis, **20** luchtig schoeisel, **22** hoofdsieraad, **24** handelsterm, **26** laatste stuk, **28** zeezoogdier, **32** schmink, **34** klooster, **36** jachtgodin, **38** kinderspeelgoed, **39** kommer, **42** rivier (Spaans), **43** hert, **45** Militaire Politie (afk.), **47** inhoudsmaat.

1	2		3	4	5		■	6	7	8	9		10	
■		■	11			■	12	■	13			■		■
14		15	■	16		17		18			■	19		20
21			22	■	23					■	24			
25				26	■	27			■	28				
	■	29					■	30					■	
31	32				■	33	34		■	35			36	
37				■	38				39	■	40			
41			■	42						43	■	44		
■		■	45			■		■	46		47	■		■
48							■	49						

Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

Juan Dirksz
Wayaca 69
Aruba

Lelia Villareal
Kaya Seru Kosta 36
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

4	1			7				8
			1				3	
	6	8			4	5		
		5	2				9	
6	3			9	7	8		
		4		8		7		
	5		4					
1				3			6	5
9		6			2		7	3

HEAVY

		2			4	5		
4				7		3		
		9						1
					6	1		2
	5							
8				1				
2		4					8	6
	1	3			2			9

ZWEEDSE PUZZEL

dermate / laag verf		verzuchting		symbool xenon / kledingstuk		rivier (Sp.)		warme drank / spoedig		punt	
						staat van de VS / kweek					
melkgerecht		symbool helium / Russ. priester			wenteling / Aziatisch land					slot (D.)	
			Chinese deegwaar / olie (Eng.)				groet / manuscript				dwaas
vertrager / indianentent								griezelig / Militaire Politie			
				evenals							
gepolijst							oord				

CRYPTOGRAM

		■	1	■	2			
		3					4	
5	■	■		■		■		■
6		7				■		■
	■		■	■	8	9		10
11			12		■		■	
	■		■	13				
	■		■		■		■	
14								

HORIZONTAAL:
3. Tuinierster? (7); **6.** Een koekje om weg te geven (6); **8.** Deel van een jas om weer aan bier te komen (4); **11.** De afmetingen van gabbers (5); **13.** Uitzichtloze toestand (5); **14.** Waarin de boodschappen zich ophopen (6).

VERTICAAL:
1. Is oud ijzer ook zo zwaar? (4); **2.** Het verzoek om een vreemde bijzaak (5); **4.** Het is knap hoe een familielid terugkomt (4); **5.** Geestelijke die de maaltijd eer aandeed (7); **7.** Met goed fatsoen voor de visvangst (6); **9.** Zo traag als een schilder (4); **10.** Kleding voor het grijpen (3); **12.** Engelsen vinden het prettig in Frankrijk (4).

WOORDZOEKER

H	A	R	D	D	R	A	V	E	R	S	K	T
A	U	A	M	R	E	E	B	O	K	A	IJ	A
L	T	N	A	O	E	R	O	R	H	L	L	A
L	E	T	R	N	N	B	T	D	A	M	G	V
E	U	S	M	D	R	J	L	I	U	H	A	E
R	R	O	O	E	I	A	U	I	E	A	A	R
G	S	E	T	R	A	M	D	I	N	N	R	M
I	W	N	T	N	E	A	M	E	S	D	D	O
S	E	X	P	E	R	I	M	E	N	T	N	E
C	T	A	D	M	M	C	N	E	R	A	O	I
H	K	E	A	E	C	A	R	I	G	S	O	D
I	IJ	K	M	N	M	E	I	A	G	J	T	T
P	L	G	K	O	K	E	N	D	H	E	E	T
P	R	B	E	E	T	G	R	IJ	P	E	N	I
E	E	B	E	N	D	I	C	H	T	B	IJ	T
R	E	I	S	B	U	R	E	A	U	D	A	P

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

AANPAK
AANRADEN
AARDNOOT
ABRAHAM
ALLERGISCH
AMOEBE
AUTEURSWET
BEETGRIJPEN
BLIND
CENTERBOOR
DEMER
DERTIENDE
DIAMETER
DICHTBIJ
DIMMER
EERLIJK
EKEREN
EMOTIE
EXPERIMENT
HANDTASJE
HARDDRAVER
HIJGEN
JAMAICA
KAMRAD
KOKENDHEET
MARMOT
NAALDHAK
NAGANO
ONDERNEMEN
ONDRAAGLIJK
ONJUIST
PADUA
RADIUM
RANTSOEN
REEBOK
REINIGEN
REISBUREAU
SCHIPPER
VEENMOS
VERMOEID

© Sanders Puzzelboeken/160604

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

7	2	5	9	1	3	4	8	6
6	8	1	4	7	5	3	9	2
4	9	3	8	6	2	5	7	1
5	7	8	6	3	1	2	4	9
1	6	4	2	8	9	7	3	5
2	3	9	5	4	7	6	1	8
9	1	6	3	5	4	8	2	7
8	4	2	7	9	6	1	5	3
3	5	7	1	2	8	9	6	4

Heavy

1	4	9	7	5	2	6	3	8
7	2	5	6	8	3	4	9	1
3	8	6	9	1	4	5	2	7
6	5	8	1	2	7	3	4	9
4	9	1	3	6	8	7	5	2
2	3	7	4	9	5	8	1	6
9	7	4	8	3	1	2	6	5
5	1	3	2	7	6	9	8	4
8	6	2	5	4	9	1	7	3

Cryptogram:
Horizontaal: 3. Gastvrij; 6. voorbij; 8. kamp; 11. roest; 13. rozen; 14. tengel.
Verticaal: 1. Baar; 2. strijk; 4. ruim; 5. overzet; 7. o-benen; 9. alzo; 10. pijn; 12. tree.
Woordzoeker:
GEROYEERD

Zweedse puzzel

■	G	■	O	■	E	■	A	■	G	■	B
R	E	S	P	Ÿ	T	■	A	B	E	E	L
■	T	■	A	S	■	S	M	I	D	■	Ÿ
T	R	I	■	J	U	T	■	G	R	M	■
■	E	F	F	E	N	E	N	■	A	A	I
J	U	T	E	■	I	E	R	L	A	N	D
■	R	E	S	T	E	N	■	L	I	D	O

Prijspuzzel

R	A	D	■	B	I	N	D	E	N	D	■	A	V	E
■	C	O	C	O	N	■	O	■	B	R	A	V	O	■
O	N	M	I	N	■	R	O	G	■	A	H	O	R	N
R	E	I	S	■	M	O	R	E	S	■	A	N	T	E
I	■	N	■	B	I	E	T	S	E	N	■	T	■	V
G	O	O	I	E	N	■	A	■	R	E	S	U	M	E
A	■	S	■	D	O	R	S	T	I	G	■	U	■	L
M	A	T	E	■	R	O	T	J	E	■	T	R	U	I
I	N	E	E	N	■	L	E	A	■	B	A	T	I	G
■	T	E	N	E	N	■	N	■	P	IJ	P	J	E	■
T	I	N	■	P	R	O	D	U	C	T	■	E	R	G

Beroep onder de loep.

Passie voor slapen

Als je in een arm gezin in de Amazone-jungle van Brazilië bent opgegroeid, op je negende naar Belem vertrekt om als 'live-in' te gaan werken voor een Libanese familie en je nu een eigen zaak hebt op Curaçao, dan mag je dat bewonderenswaardig, wilskrachtig en moedig noemen. Maar juist door die achtergrond kan een mens gemotiveerd raken het anders, beter te doen. Dat deed Jackeline Monteiro, eigenaresse van BeddenXperts op de Seru Loraweg. Liefde bracht haar naar Curaçao en haar twee kinderen studeren inmiddels in Nederland.

Tekst en foto: **Marja Berk**

Wat houdt je werk in?

"Ik heb een passie voor slapen", lacht Jackeline. "Ik ben zelf geen slaapkop maar ik vind wel dat je de uren in bed zo comfortabel mogelijk moet doorbrengen. De kwaliteit van je bed is het allerbelangrijkste en te veel mensen staan 's morgens moe of met rugklachten op. Dat is ongezond. Ik verkoop dus de hoogste kwaliteit bedden. Ik zeg altijd tegen vrouwen dat een goed bed en goede nachtrust beter werken dan de duurste nachtcrème."

Hoe lang doe je dit werk al?

"Bijna zes jaar. Ik was eerst manager bij Swiss Sense en toen die zaak stopte ben ik erin gesprongen. Ik heb daarvoor een tijd in het toerisme en de horeca gewerkt. Ik was het eerste personeelslid van Chopstix."

Wat vind je het leukste aan je werk?

"Mensen blij maken. Dat lukt me aardig, ik heb fijne klanten en zelden een klacht. Ik ben heel eerlijk in mijn advies en dat werkt het beste. Soms is de waarheid niet leuk om te horen maar omdat mijn klanten mijn integriteit weten te waarderen, bouw ik ook een band met ze op.
Kijk, je bent ook afhankelijk van de containers. Zijn ze op tijd voor de levering of niet. Het is wel gebeurd dat een klant niet langer wilde wachten; dan geef ik het aanbetaalde geld terug. Het is een vertrouwenskwestie en dat staat bij mij hoog in het vaandel. Als ik mensen in de zaak heb en ik vind dat een goedkoper bed beter bij ze past, zal ik ze nooit een duurder bed aansmeren. Nooit! Mijn doel is iedereen blij te maken."

Wat vind je het minst leuke?

"Als ik in de maling genomen word. Dat is me laatst wel gebeurd, want die klanten veranderden steeds van materiaal, matras, ombouw. Ik heb een afspraak met ze gemaakt en ben erheen gegaan om foto's te maken en de zaak naar tevredenheid te regelen. Bij aankomst werd ik uitgescholden, vreselijk gewoon. Ik werd zelfs bedreigd, ik heb de politie moeten bellen.
Verder vind ik het vreselijk om van de douane en CPS afhankelijk te zijn. Als zij het laten afweten moet ik dat aan mijn klanten vertellen."

Wat was je geweest als je dit werk niet had gedaan?

"Terug naar het toerisme. Dat is ook een heerlijk vak!"